

# J1 – el examen preventivo para adolescentes

Con calendario de salud y consejos

de vacunación para jóvenes de 12 a 17



## ¡Házte examinar!

Incluso si te sientes estupendamente:

Hazte el examen preventivo para chicas y chicos entre 12 y 14 años. Durante el examen de salud juvenil, abreviado como J1, tu médico comprobará si todo está bien en ti. Así podrá reconocer y tratar a tiempo los posibles problemas de salud; para que tú estés bien. Además, podrás hablar sobre temas como el primer amor, el alcohol o el estrés en el colegio – ¡depende de ti! Tu médico también te aconsejará sobre tu protección de vacunación.



## Tu TOP CHECK-UP J1

### QUE NO CUNDA EL PÁNICO

#### Qué pasa durante el J1

¿Hace tiempo que no acudes al médico? No te preocupes. El examen transcurre de un modo totalmente relajado. Tu médico te informará sobre lo que está ocurriendo. Tú puedes decidir, si quieres que tu acompañante esté contigo durante el examen o si prefieres que aguarde en la sala de espera.

Ahora viene la anamnesis (la palabra proviene del griego y significa: recuerdo). Tu médico te preguntará sobre tu salud y tu estado en general. ¿Tienes alguna enfermedad, tomas medicamentos? Puedes hablar de cosas que de otra manera te resultarían muy penosas: sexo, la píldora y otros anticonceptivos, drogas, alcohol y problemas de peso. También sobre el estrés que tengas en casa, en el colegio o con tus amigos.

Durante el examen, el médico te revisará de pies a cabeza: Medirá tu peso, estatura y tu presión sanguínea. Auscultará tu corazón, examinará tu cuello, pecho y abdomen y comprobará si tu columna vertebral está bien.

Atrévete: si hubiese algo que no entiendes, pregunta. Tu médico te explicará todo.

### LAST BUT NOT LEAST

#### Vacunación y conversación final

Ya prácticamente nadie conoce la difteria y la parálisis infantil. Esto ha llevado a que muchas personas ya no se vacunen. Un grave error, puesto que las enfermedades infecciosas severas pueden poner en peligro tu vida. Por lo tanto, el J1 incluye el chequeo de vacunación. Tu médico mirará en tu registro de vacunación, si hay vacunas que deban ser reforzadas, recuperadas o si hay series de vacunas que deban completarse.

#### Tiempo para tus preguntas

##### Puedes hablar sobre cualquier tema

Al final del examen preventivo, tu médico te dirá en qué condiciones estás. Te dará consejos en relación a cómo seguir manteniéndote en buen estado de salud. Por ejemplo, haciendo más deporte. Si hubiera algo que no está bien, tu médico realizará pruebas adicionales. Durante la conversación final, podrás hacer las preguntas que quieras, bien sea sobre la píldora anticonceptiva o sobre las drogas. Tu médico también te dará consejos para problemas como impurezas de piel o exceso de peso. Anímate.

## Lo que necesitas

- ✪ una cita con tu pediatra o médico general
- ✪ tu tarjeta del seguro de enfermedad
- ✪ tu carnet de vacunación
- ✪ el cuaderno de exámenes amarillo (si lo hubiese)
- ✪ a ti mismo(a)  
Como apoyo: a tus padres, tu novio o novia

Todo en privado – aún si eres menor de 18

### RECOMENDACIÓN: Haz clic en tu médico.

Para localizar al pediatra o médico general que te corresponde en tu barrio, visita la página de la KBV bajo [www.kbv.de](http://www.kbv.de). Allí podrás llegar clic a clic hasta las búsquedas regionales de las asociaciones de médicos de las cajas mutuas. Así podrás saber quién tiene su consultorio cerca de ti y cuáles son los horarios de consulta. Si tienes un Smartphone: Utiliza simplemente la aplicación KBV-App BundesArztsuche.

## ¿PARA QUÉ ESTRESARSE?

### Ahórrate las enfermedades – ve a vacunarte

Cada vez hay menos personas que se hacen vacunar. Con mayor frecuencia cada vez ocurren las enfermedades infecciosas peligrosas tales como el sarampión o la tos ferina. Por lo tanto debes verificar tu protección de vacunación.

Sobre todo entre los 12 y los 17 años es cuando te tocan las vacunas contra la difteria, el tétanos, la tos ferina y la parálisis infantil. Si aún no estás protegido suficientemente contra algunas enfermedades, puedes recuperar ahora las vacunaciones. Esto se refiere a hepatitis B, meningococos, sarampión, paperas, rubéola y varicela. Tu médico te dirá cuáles son las vacunas que te faltan.

## Todo de un vistazo

### Tu calendario de salud

Mi cita para el examen preventivo

CHECK-UP J 1 para chavales entre 12 y 14 años		
Fechas de vacunación importantes, si tienes entre 12 y 17.		
Vacuna	Tipo de vacunación	Fecha de vacunación
Difteria	A	
Tétanos	A	
Tos ferina (Pertussis)	A	
Parálisis infantil (Poliomyelitis)	A	
Hepatitis B	N	
Sarampión	N	
Paperas	N	
Rubéola	N	
Varicela	N	
Meningococos	N	
<b>Sólo para chicas:</b> Virus de papiloma humano (HPV)	SM	
A: Refresco N: Vacuna de recuperación (si las vacunas aún no se han hecho total o parcialmente) SM: Vacunación estándar para chicas (Las vacunas previamente mencionadas corresponden a las recomendaciones estándar de la Comisión permanente de vacunación (STIKO) del Instituto Roberto Koch.)		

### Vacunas importantes antes de la „primera vez“

#### Para chicos y chicas:

La hepatitis B es una inflamación del hígado que en muchos casos no se cura completamente. En ese caso, los virus permanecen en el cuerpo y pueden dañar el hígado en forma permanente. La infección con este virus se produce a través de la sangre y otros fluidos corporales. Es decir que si tienes relaciones sexuales con alguien y no estás vacunado(a), te puedes infectar.

#### Para las chicas:

Atención chicas. Los virus del papiloma humano (HPV) son virus que pueden causar cáncer de útero. Se transmiten a través de las relaciones sexuales. Por lo tanto, conviene vacunarse contra ellos antes de tener el primer contacto sexual.



### Estar al día – con la KBV

Puedes encontrar más información sobre el examen J1 y las vacunas, así como un vídeo especial para adolescentes, en la web de la Asociación Federal de Médicos de las Cajas Mutuas de Enfermedad (KBV) bajo [www.kbv.de](http://www.kbv.de).

Visítanos también en Facebook:

[www.facebook.com/CheckupJ1](https://www.facebook.com/CheckupJ1)



Una iniciativa de prevención de las KVen y la KBV

Sello del consultorio



La KBV es la organización central de las 17 asociaciones de médicos de las cajas mutuas de enfermedad (KVen), que representan a los alrededor de 150.000 médicos y psicoterapeutas psicológicos en Alemania. La KBV y la KVen aseguran la atención médica ambulante.



Kassenärztliche  
Bundesvereinigung

Puedes encontrar más información bajo [www.kbv.de](http://www.kbv.de).